

NOTES

NOTES

Ponding au riz allégé

Ce dessert a ceci d'intéressant qu'il peut être servi chaud, directement de la marmite, ou froid. Le pouding au riz froid a une consistance plus ferme. Si vous ne servez pas immédiatement votre pouding, ajoutez-y un petit peu de lait de coco ou d'eau pour le rendre plus crémeux.

Réglage : Mijoter

Donne 8 tasses (2 L).

- 1½ tasse (375 ml) de riz Arborio
- 2 boîtes de 14 oz (412 ml) de lait de coco (pas léger)
- 1 tasse (250 ml) d'eau
- 1½ c. à thé (7,5 ml) d'extrait de vanille pur
- ½ tasse (125 ml) de sucre granulé
- ½ c. à thé (2,5 ml) de sel cachet
- 2 bâtonnets de cannelle entiers
- 2 pincées de muscade frais moule

1. Mettre tous les ingrédients dans la marmite du multicuiseur. Remuer pour combiner.

2. Programmer l'appareil à la fonction Mijoter à feu vif pour une durée de 2 heures.

3. À l'expiration de la durée de cuisson programmée, l'appareil passe automatiquement en mode garde-au-chaud. Laisser le pouding reposer à ce réglage de 30 minutes.

Valeur nutritive d'une portion de ½ tasse (125 ml) :
Calories 173 (47 % provenant des lipides) • glucides 22 g • protéines 2 g • lipides 9 g • gras sat. 2 g • cholestérol 0 mg • sodium 87 mg • calcium 2 mg • fibres 0 g

- 1 gousse de vanille, coupée en deux et grattée*
- 1 lanière de 2 po (5 cm) de pelure d'orange, sans la partie blanche amère
- 2 c. à soupe (30 ml) de jus de citron frais
- 1 pincée de sel cachet
- 4 poires fermes, pelées, coupées en deux et évidées

1. Mettre tous les ingrédients, sauf les poires, dans la marmite du multicuiseur. Couvrir et programmer l'appareil à la fonction Rissoler/Sauter à 375 °F (190 °C) et porter à ébullition.

3. Lorsque le mélange bout, découvrir, réduire le feu à 300 °F (150 °C) et laisser mijoter pendant 30 minutes pour que le mélange réduise légèrement.

4. Ajouter les poires, couvrir et programmer l'appareil à la fonction Mijoter à feu vif pour une durée de 2 heures, à la fin de quoi les poires devraient être juste tendres (c'est-à-dire que l'on peut les piquer avec la pointe d'un couteau sans rencontrer de résistance). Trop cuites, elles seront pâteuses; insuffisamment cuites, elles seront coriaces et fibreuses. Toutes les poires sont différentes; si l'on croit nécessaire de prolonger la cuisson, ajouter 30 minutes et vérifier toutes les 10 minutes.

5. Lorsque les poires sont correctement pochées, les retirer délicatement de la marmite à l'aide d'une cuillère fendue et les mettre sur un plat de service.

6. Si l'on désire faire une sauce du liquide, programmer l'appareil à la fonction Rissoler/Sauter à 375 °F (190 °C) pour une durée de 30 minutes et laisser cuire, à découvert, pour réduire le liquide jusqu'à ce qu'il ait la consistance d'un sirop léger. 7. Servir les poires chaudes ou à la température de la pièce, arrosées de sirop.

* On peut remplacer la gousse de vanille par 1½ c. à thé (7,5 ml) d'extrait de vanille pur.

Valeur nutritive d'une portion (basée sur 8 portions) :
Calories 101 (1 % provenant des lipides) • glucides 16 g • protéines 0 g • lipides 0 g • gras sat. 0 g • cholestérol 0 mg • sodium 24 mg • calcium 9 mg • fibres 2 g

Sauce aux pommes

À l'automne, rien n'est plus agréable que l'odeur des pommes qui cuisent dans nos maisons.

Réglage : Mijoter

Donne environ 4 tasses (1 L).

3½ lb (1,6 kg) de pommes (pelées ou non), évidées et coupées en

2 morceaux de 2 po (5 cm)

2 bâtonnets de cannelle

2 pincées de muscade frais moulu

1 pincée de clou de girofle moulu

1 pincée de sel cachet

2/3 tasse (150 ml) d'eau

2 c. à soupe (30 ml) de jus de citron frais

1. Placer tous les ingrédients dans la marmite du multicuiseur. Couvrir.

2. Programmer l'appareil à la fonction Mijoter à feu doux pour une durée de 4 heures.

3. Lorsque l'appareil passe en mode garde-au-chaud, retirer les bâtonnets de cannelle. Pour une sauce à la texture grossière, écraser les pommes cuites avec un pilon à pommes de terre jusqu'à la consistance désirée. Pour une sauce lisse, transférer les pommes dans une passoire et les écraser à l'aide d'une louche au-dessus d'un bol. Cela fait, jeter les pelures (le cas échéant) et remettre la chair dans la marmite. Garder la sauce au mode garde-au-chaud jusqu'au moment de la servir ou la laisser refroidir à la température de la pièce avant de la réfrigérer.

Valeur nutritive d'une portion de ½ tasse (125 ml) :
Calories 105 (3 % provenant des lipides) • glucides 28 g • protéines 1 g • lipides 0 g • gras sat. 0 g • cholestérol 0 mg • sodium 21 mg • calcium 16 mg • fibres 5 g

Une recette de confiture de lait vite faite! Plus la cuisson est longue, plus le goût de caramel est riche et concentré.

Réglage : Rissoler/Sauter

Donne environ 1 ¾ tasse (440 ml).

2 boîtes de 13 ou 14 oz (400 ml) de lait condensé sucré

1 pincée de sel cachet

½ c. à thé (2,5 ml) de bicarbonate de soude

1. Mettre tous les ingrédients dans la marmite du multicuiseur.

2. Régler l'appareil à Rissoler/Sauter à 350 °F (180 °C) et porter le mélange à ébullition, à découvert, en remuant fréquemment. Lorsque le mélange commence à bouillir, réduire le feu à 250 °F (120 °C) et laisser mijoter à feu doux, à découvert, pendant environ 1 heure 15 minutes, en remuant occasionnellement jusqu'à ce que la sauce ait la couleur du caramel foncé et qu'elle ait épaissi, tout en étant encore versable.

3. Régler l'appareil à la fonction Mijoter à chaud si la sauce doit être servie immédiatement ou éteindre l'appareil et laisser la sauce refroidir à la température de la pièce et la réfrigérer, si elle doit être servie plus tard.*

Valeur nutritive d'une portion de 1 c. à soupe (15 ml) :
Calories 85 (24 % provenant des lipides) • glucides 14 g • protéines 2 g • lipides 2 g • gras sat. 1 g • cholestérol 9 mg • sodium 61 mg • calcium 75 mg • fibres 0 g

*Pour réchauffer, amener la quantité de sauce désirée à la température de la pièce, puis la faire chauffer dans une petite casserole à feu doux.

Poires pochées

Les poires pochées sont délicieuses, accompagnées de crème fouettée ou de riche crème glacée à la vanille.

Régilages : Rissoler/Sauter/Mijoter

Donne 8 portions.

2 tasses (500 ml) de Zinfandel blanc

ou autre vin rosé doux

6 tasses (1500 ml) d'eau

¼ tasse (60 ml) de sucre granulé

chaud. Servir le macaroni immédiatement, garni de miettes de pain grillées, si on le désire.

Calories 460 (49 % provenant des lipides) • glucides 37 g • protéines 20 g • lipides 24 g • gras sat. 15 g • cholestérol 71 mg • sodium 570 mg • calcium 456 mg • fibres 1 g

Pommes de terre rouges rôties

Voici un moyen rapide de préparer de savoureuses pommes de terre rouges! Soyez patients – les pommes de terre rissolent mieux lorsqu'on les laisse cuire un certain temps dans la marmite chaude avant de les tourner. Réglages : Rissoler/Sauter

Donne 4 à 6 portions.

- 1 1/2 c. à soupe (7 ml) d'huile d'olive
- 1 lb (450 g) de petites pommes de terre rouges nouvelles, coupées en quartiers
- 1/2 c. à thé (2,5 ml) de sel cachet
- 1 pincée de poivre noir frais moulu
- 3 à 4 gousses d'ail, pelées et écrasées
- 2 c. à thé (10 ml) de romarin frais, haché

1. Mettre tous les ingrédients dans un grand bol à mélanger et les remuer pour bien les enrober. Préchauffer le multicuiseur à la fonction Rissoler à 375 °F (190 °C).
2. Ajouter les pommes de terre et les laisser dorer pendant environ 3 minutes, jusqu'à ce qu'elles forment une belle croûte avant de les tourner.
3. Lorsque les pommes de terre sont dorées, ajouter le reste des ingrédients. Couvrir.
4. Programmer l'appareil à la fonction Rissoler à 425 °F (220 °C) pour une durée d'environ 30 minutes, jusqu'à ce que les pommes de terre soient parfaitement cuites.

Calories 86 (36 % provenant des lipides) • glucides 13 g • protéines 2 g • lipides 4 g • gras sat. 1 g • cholestérol 0 mg • sodium 204 mg • calcium 12 mg • fibres 1 g

Risotto au riz brun

Ce met coloré accompagne fort bien la plupart des plats principaux. Pour varier, on peut facilement remplacer les légumes ou les fines herbes par d'autres.

Réglages : Rissoler/Sauter

Mijoter

Donne environ 4 tasses (1 L).

- 1 c. à thé (5 ml) d'huile d'olive
- 1 petit poivron rouge, coupé en dés de 1/2 po (1,25 cm)
- 1 petit poivron jaune, coupé en dés de 1/2 po (1,25 cm)
- 1 petit oignon, pelé et coupé en dés de 1/2 po (1,25 cm)
- 2 gousses d'ail, pelées et écrasées
- 2 tiges de thym frais
- 1 1/4 c. à thé (6 ml) de sel cachet
- 1/4 c. à thé (1 ml) de poivre noir frais moulu
- 1 tasse (250 ml) de riz basmati brun
- 1 3/4 tasse (425 ml) de bouillon de poulet, faible en sodium
- 1/2 tasse (125 ml) de pois surgelés
- 1/4 tasse (60 ml) de feuilles de persil frais, hachées
- 2 oignons verts, parés et hachés

1. Faire chauffer l'huile dans la marmite du multicuiseur réglé à Rissoler/Sauter à 350 °F (180 °C). Ajouter les poivrons, l'oignon, l'ail, le thym, le sel et le poivre. Faire rissoler pendant 5 à 6 minutes jusqu'à ce qu'ils aient ramolli.
2. Ajouter le riz et le remuer pour l'enrober des ingrédients dans la marmite. Faire cuire pendant 1 minute. Ajouter le bouillon et porter à ébullition. Couvrir et programmer l'appareil à la fonction Mijoter à feu vif pour une durée de 1 heure.
3. À l'expiration de la durée de cuisson programmée, l'appareil passe automatiquement en mode garde-au-chaud. Laisser le riz reposer à couvert pendant 15 minutes. Après 10 minutes, incorporer les pois. Finir en incorporant le persil et les oignons verts comme garniture.

Calories 115 (13 % provenant des lipides) • glucides 22 g • protéines 4 g • lipides 2 g • gras sat. 0 g • cholestérol 0 mg • sodium 376 mg • calcium 13 mg • fibres 2 g

Macaroni au fromage

La sauce bœchamel au cœur de cette recette apporte une onctuosité exceptionnelle à ce grand favori de tous.

Régler : Rissoler/Sauter
Mijoter

Donne environ 6 portions.

4	c. à soupe (60 ml) de beurre non salé	1/4	tasse (60 ml) de farine tout usage non blanchie
3	tasses (750 ml) de lait entier	1/2	c. à thé (2,5 ml) de sel cacher
1/4	c. à thé (1 ml) de poivre noir frais moulu	1	pincée de muscade moulue
1/4	c. à thé (1 ml) de poivre noir frais moulu	1	pincée de muscade moulue
6	oz (175 g) de divers fromages déchiquetés (comme du cheddar ou de la fontina)	2	oz (60 g) de parmesan râpé
1/2	lb (225 g) de macaroni à moitié cuit, réservé		

1. Mettre le beurre dans la marmite du multicuiseur réglé à Rissoler/Sauter à 300 °F (150 °C). Lorsque le beurre a fondu, ajouter la farine et cuire, en remuant souvent, pendant 4 à 5 minutes, jusqu'à ce que le mélange ait épaissi et qu'il soit légèrement doré.

2. En battant avec un fouet antiadhésif, ajouter graduellement le lait, le sel, le poivre, la muscade et la moutarde sèche. Monter le feu à 325 °F (160 °C) pour porter le mélange à ébullition. Laisser le mélange cuire pendant 2 à 3 minutes jusqu'à ce qu'il ait épaissi, tout en remuant constamment.

3. Lorsque la sauce a épaissi, ajouter le fromage et remuer jusqu'à ce qu'il soit fondu.

4. Ajouter le macaroni, remuer parfaitement et couvrir.

5. Programmer l'appareil à la fonction Mijoter à feu doux pour une durée de 2 heures.

6. À l'expiration de la durée de cuisson programmée, l'appareil passe automatiquement en mode garde-au-

Plats d'accompagnement

Haricots à l'ail et au romarin

Ces haricots accompagnent à merveille les côtelettes d'agneau. Vous pouvez également les réduire en purée dans un robot culinaire pour en faire une trempe de haricots blancs à servir avec des crudités.*

Régler : Rissoler/Sauter
Mijoter

Donne environ 6 tasses (1,5 l).

1	lb (450 g) de petits haricots blancs	1 1/2	c. à thé (7 ml) d'huile d'olive
6 à 8	gousses d'ail, pelées et écrasées	2	tiges de romarin
1/2	c. à thé (2 ml) de sel cacher	2 1/2	tasses (625 ml) de bouillon de légumes ou de poulet faible en sodium

1. Placer les haricots dans un grand bol et les couvrir d'environ 2 po (5 cm) d'eau à la température de la pièce et les laisser tremper pendant toute la nuit. Egoutter, rincer et laisser égoutter.

2. Verser l'huile dans la marmite du multicuiseur réglé à Rissoler/Sauter à 350 °F (180 °C). Lorsqu'elle est chaude, ajouter l'ail et le faire rissoler pendant 1 à 2 minutes jusqu'à ce qu'il soit doré et fragrant. Ajouter le reste des ingrédients. Remuer pour combiner, couvrir. Programmer à la fonction Mijoter à feu vif pour une durée de 2 1/2 heures.

3. À l'expiration de ce délai, l'appareil passe automatiquement au mode garde-au-chaud. Servir chaud ou à la température de la pièce.

* Pour réduire les haricots en purée, il faudra ajouter plus de liquide (entre 1/2 et 1 tasse [125 à 250 ml]).

Valeur nutritive d'une portion de 1/2 tasse (125 ml) :
Calories 138 (7 % provenant des lipides) • glucides 24 g • protéines 9 g • lipides 1 g • gras sat. 0 g • cholestérol 0 mg • sodium 182 mg • calcium 60 mg • fibres 9 g

		l'avertisseur émet la tonalité, placer le poisson sur la grille et le recouvrir d'une partie de la marinade.	
		4. Selon l'épaisseur du filet, commencer à vérifier le degré de cuisson après 8 à 10 minutes. Servir immédiatement.	
		Valeur nutritive d'une portion de 4 oz (115 g) : Calories 190 (35 % provenant des lipides) • glucides 5 g • protéines 23 g • lipides 7 g • gras sat. 1 g • cholestérol 62 mg • sodium 117 mg • calcium 19 mg • fibres 0 g	
1/4	c. à thé (1 ml) de poivre noir	1/2	c. à thé (7,5 ml) d'huile de pépins de raisin
1	pinte d'eau pour la cuisson à la vapeur	1	
		soja et au gingembre	
		Rissoler le tofu donne de la saveur et de la dimension à ce plat principal sans viande.	
		Réglares : Rissoler/Sauter Vapeur	
		Donne environ 4 portions.	
		Marinade au gingembre :	
1/2	tasse (125 ml) de sauce soja ou tamari, faible en sodium	1/2	tasse (125 ml) de vinaigre de riz
1	c. à soupe (15 ml) de jus de lime frais (environ la moitié d'une lime moyenne)	1	c. à thé (5 ml) d'huile de sésame
2	oignons verts, parés et tranchés finement	2	c. à soupe (30 ml) de coriandre fraîche hachée
1	morceau de gingembre frais de 1/2 po (1,25 cm), pelé et haché finement	1	gousse d'ail, pelée et hachée finement
1/4	c. à thé (1 ml) de poivre noir frais moulu	Légumes :	
1/2	tasse (125 ml) de fleurs de brocoli, coupés en morceaux de 1 po (2,5 cm)	1/2	tasse (125 ml) de pois sugar snap, parés
1	gros champignon portobello, coupé en morceaux de 1 po (2,5 cm)	Tofu :	
8	oz (226 g) de tofu extra ferme c. à thé (1 ml) de sel cachet		

1. Dans un plat de cuisson peu profond, mélanger la sauce soja, le vinaigre de riz, le jus de lime et l'huile de sésame ensemble à l'aide d'un fouet. Incorporer le reste des ingrédients de la marinade. Ajouter les légumes, couvrir et laisser mariner jusqu'au moment de les utiliser, mais pendant 1 heure au plus.

2. Pendant ce temps, égoutter le tofu sur une assiette tapissée d'essuie-tout. Eponger, puis saler et poivrer. Couper en quatre morceaux égaux; réserver.

3. Faire chauffer l'huile dans la marmite du multicuiseur réglé à Rissoler/Sauter à 400 ° F (200 ° C). Ajouter le tofu et le faire dorer, des deux côtés, environ 4 minutes de chaque côté. Retirer et réserver.

4. Essuyer l'intérieur de la marmite avec précaution et ajouter la pinte d'eau. Placer la grille d'étuvage dans la marmite, ajouter l'eau et couvrir. Programmer l'appareil à la fonction Etuver pour une durée de 7 minutes. Lorsque l'avertisseur émet la tonalité, placer les légumes marinés égouttés sur la grille et couvrir.

5. Lorsque les légumes sont cuits, les retirer et les servir avec le tofu doré. On peut, si on le désire, réduire le liquide de marinade pour le servir en sauce. À cette fin, retirer la marmite avec précaution et vider l'eau. Ajouter la marinade et programmer l'appareil à la fonction Rissoler/Sauter à 350 ° F (180 ° C). Laisser réduire légèrement. Laisser refroidir au plus 8 minutes.

Valeur nutritive d'une portion :
Calories 190 (35 % provenant des lipides) • glucides 5 g • protéines 23 g • lipides 7 g • gras sat. 1 g • cholestérol 62 mg • sodium 117 mg • calcium 19 mg • fibres 0 g

Tofu avec légumes au soja et au gingembre

Rissoler le tofu donne de la saveur et de la dimension à ce plat principal sans viande.

Réglares : Rissoler/Sauter
Vapeur

Donne environ 4 portions.

Marinade au gingembre :

1/2 tasse (125 ml) de sauce soja ou tamari, faible en sodium

1/2 tasse (125 ml) de vinaigre de riz

1 c. à soupe (15 ml) de jus de lime frais (environ la moitié d'une lime moyenne)

1 c. à thé (5 ml) d'huile de sésame

2 oignons verts, parés et tranchés finement

2 c. à soupe (30 ml) de coriandre fraîche hachée

1 morceau de gingembre frais de 1/2 po (1,25 cm), pelé et haché finement

1 gousse d'ail, pelée et hachée finement

1/4 c. à thé (1 ml) de poivre noir frais moulu

1/2 tasse (125 ml) de fleurs de brocoli, coupés en morceaux de 1 po (2,5 cm)

1 gros champignon portobello, coupé en morceaux de 1 po (2,5 cm)

8 oz (226 g) de tofu extra ferme c. à thé (1 ml) de sel cachet

5. Remettre les crevettes et le brocoli dans la marmite. Ajouter les petits pois, le reste du sel, le zeste de citron et le basilic. Faire chauffer pendant 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que le tout soit chaud.

6. Goûter et corriger l'assaisonnement. Servir immédiatement.

Valeur nutritive d'une portion de 1 tasse (250 ml) :
Calories 98 (28 % provenant des lipides) • glucides 9 g • protéines 11 g • lipides 4 g • gras sat. 0 g • cholestérol 82 mg • sodium 715 mg • calcium 65 mg • fibres 2 g

Saumon poché à l'asiatique

Ce saumon est délicieux servi seul ou sur un lit de légumes feuillés verts mélangés.

Réglage : Etuver

Donne environ 4 portions.

2	c. à soupe (15 ml) de sauce mirin	2	c. à soupe (15 ml) de saka
1	morceau de 1 po (2,5 cm) de gingembre, pelé et tranché finement	1	oignon vert, finement tranché
1	gousse d'ail, pelée et écrasée	1	lb (450 g) de filet de saumon avec la peau
1	pinte (0,9 L) d'eau pour la cuisson à la vapeur	¼	c. à thé (1 ml) de sel cachet

1. Dans un plat peu profond, combiner la sauce mirin, le saka, le gingembre, l'oignon vert et l'ail à l'aide d'un fouet. Placer le poisson dans la marinade et le retourner, chair en dessous, pour l'enrober de marinade. Couvrir d'une pellicule plastique et mettre au réfrigérateur pendant 30 minutes.
2. Déposer la grille d'étuvage dans la marmite et y verser 1 pinte d'eau. Programmer l'appareil à la fonction Etuver pour une durée de 12 minutes.
3. Retirer le poisson du réfrigérateur et l'assaisonner avec le sel. Lorsque

1	tasse (250 ml) de fleurs de brocoli	1	gousse d'ail, pelée et hachée
½	tasse (125 ml) de bouillon de poulet, faible en sodium	¼	c. à thé (1 ml) de flocons de piment rouge broyés
1	petit oignon rouge, pelé, coupé en deux et tranché sur la longueur	1	petit poivron jaune, coupé en lanières
½	tasse (125 ml) de pois mange-tout, parés	½	tasse (125 ml) de pois sugar snap, parés
½	tasse (125 ml) de petits pois verts, frais ou congelés	½	c. à thé (2 ml) de zeste de citron
6	oz (170 g) d'asperges (environ la moitié d'une petite botte), parées et coupées en morceaux de 2 po (5 cm)	¼	tasse (60 ml) de basilic frais, tranché finement

1. Assaisonner les crevettes des deux côtés avec la moitié du sel et du poivre.
2. Faire chauffer 1 c. à thé (5 ml) d'huile dans la marmite du multicuiseur réglé à Rissoler/Sauter à 400 °F (200 °C). Lorsque l'huile est chaude, ajouter la moitié des crevettes. Faire rissoler légèrement, environ 2 minutes de chaque côté. Retirer et réserver. Répéter avec le reste des crevettes.
3. Réduire le feu à 300 °F (150 °C). Verser le reste de l'huile dans la marmite. Ajouter le brocoli et l'ail, remuer et faire rissoler jusqu'à ce que l'ail soit légèrement doré. Ajouter le bouillon de poulet et les flocons de piment rouge. Couvrir et laisser mijoter pendant 4 à 5 minutes jusqu'à ce que le brocoli soit tendre-croquant. Retirer de la marmite et réserver.
4. Ajouter l'oignon et le poivron et les faire cuire pendant 2 à 3 minutes jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés et ramollis. Ajouter les pois mange-tout et snap ainsi que les asperges et remuer pendant 3 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient d'un beau vert vif.

automatiquement au mode garde-à-
chaud. Garnir de romarin si on le désire.
Servir immédiatement dans des bols peu
profonds avec du riz ou des pommes de
terre duchesse.

Calories 242 (57 % provenant des lipides) • glucides
8 g • protéines 18 g • lipides 15 g • gras sat. 4 g •
cholestérol 79 mg • sodium 459 mg • calcium 22 mg •
fibres 1 g

Effiloché de porc

Un incontournable pour le repas du jour d'un
grand match! Servez-le en mini-hamburgers,
dans des tacos ou sur du riz blanc.
Régilages : Rissoler/Sauter
Mijoter
Donne 8 à 12 portions.

Assaisonnement sec barbecue :

- 1/4 t. (60 ml) de cassonade dorée,
bien tassée
- 3 c. à soupe (45 ml) de poudre de chili
- 2 c. à thé (10 ml) d'épices Cajun
- 1 c. à thé (5 ml) de paprika fumé
- 1 c. à thé (5 ml) de sel cachet
- 1 c. à thé (5 ml) de poivre noir
- 1 frais moulu

5 à 6 lb (2,3 à 2,7 kg) d'épaule de porc
entier (avec os)

Sauce barbecue :

- 1 c. à thé (5 ml) d'huile d'olive
- 1 oignon moyen, pelé et tranché
- 6 gousses d'ail, pelées et hachées
- 1 finement
- 1 c. à thé (5 ml) de sauce
Worcestershire
- 1 t. (250 ml) de bouillon de poulet,
faible en sodium
- 1/2 t. (125 ml) de sauce chili (telle que
Heinz)
- 1/4 t. (60 ml) de vinaigre de cidre
- 1/4 t. (60 ml) de mélasse
- 2 c. à soupe (30 ml) de pâte de tomate
- 1 c. à soupe (15 ml) de cassonade
dorée
- 1 c. à thé (5 ml) de poudre d'expresso
instantané

1. Mélanger les ingrédients de
l'assaisonnement sec dans un petit bol.
Frotter le rôti sur toute sa surface et le
placer dans un grand plat de cuisson ou

un grand sac à glissière de 2 gallons (7,6
l). Laisser mariner au réfrigérateur
jusqu'au lendemain.

2. Le lendemain, faire chauffer l'huile
dans la marmite du multicuiseur réglé à
Rissoler/Sauter à 400 °F (200 °C).
Lorsque l'huile est chaude, faire dorer le
rôti, environ 3 à 4 minutes de chaque
côté. Retirer et réserver.

3. Réduire le feu à 350 °F (180 °C).
Ajouter l'oignon et l'ail et les faire dorer
pendant 3 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils
aient ramolli.

4. Pendant ce temps, combiner les
ingrédients de la sauce dans un petit bol.
Lorsque l'oignon et l'ail sont mous,
ajouter la sauce.

5. Porter la sauce à ébullition. Ajouter le
porc et le tourner pour qu'il soit
parfaitement enrobé de sauce. Couvrir et
programmer l'appareil à la fonction
Mijoter à feu doux pour une durée de 12
heures.

6. Défaire le porc directement dans la
marmite, avec des pinces ou les mains
gantées, en toutes petites bouchées.
Retirer les os et les jeter. Remuer pour
bien incorporer la viande à la sauce.

Valeur nutritive par portion (basée sur 12 portions) :
Calories 521 (61 % provenant des lipides) • glucides
17 g • protéines 33 g • lipides 35 g • gras sat. 12 g •
cholestérol 134 mg • sodium 855 mg • calcium 56 mg
• fibres 1 g

Sauté aux crevettes primavera

Un plat léger et coloré qui se prépare en un
rien de temps.
Régilage : Rissoler/Sauter
Donne environ 7 tasses (1750 ml).

- 1 lb (450 g) de crevettes décortiquées
et déveinées
- 1 c. à thé (5 ml) de sel cachet, divisé
- 1/4 c. à thé (1 ml) de poivre noir frais
moulu, divisé
- 2 c. à thé (10 ml) d'huile d'olive,
divisée

Plats principaux

Pointe de poitrine

de bœuf

On peut aussi utiliser de l'extérieur de ronde ou de l'avant.

Réglages : Mijoter
Rissoler/Sauter

Donne environ 6 tasses (1,5 L).

1 gros oignon, pelé, coupé en deux et
tranché

1 gousse d'ail, pelée et écrasée

1 carotte moyenne, pelée et coupée

1 en rondelles de 1 po (2,5 cm)

1 branche de céleri moyenne, coupée

en rondelles de 1 po (2,5 cm)

2 tiges de thym frais

1 pointe de poitrine de bœuf de 2 lb

(900 g), première coupe

1/2 c. à thè (2,5 ml) de sel cacher

1/2 c. à thè (2,5 ml) de poivre noir frais

1/2 moulu

1/2 tasse (125 ml) de vin rouge

1/2 tasse (125 ml) de bouillon de bœuf,

faible en sodium

1/4 tasse (60 ml) de pâte de tomate

1. Mettre l'oignon, l'ail, la carotte, le

céleri et le thym dans la marmite du

multicuisineur.

2. Saler et poivrer les deux côtés de la

pièce de viande et déposer celle-ci sur

les légumes. Mélanger le vin, le bouillon

et la pâte de tomate dans une grande

tasse à mesurer et verser sur la viande.

Couvrir.

3. Programmer l'appareil à la fonction

Mijoter à feu doux pour une durée de 12

heures.

4. Au moment de servir, retirer la pièce

de viande et la laisser refroidir. Garder la

sauce et les légumes au mode garde-

au-chaud. Lorsque la viande a refroidi,

la couper en fines tranches et la

remettre dans la marmite. Régler le

multicuisineur à la fonction Rissoler/

Sauter à

350 °F (180 °C) et faire chauffer

jusqu'à ce que la viande soit bien

réchauffée, puis le régler à la fonction
Mijoter à feu doux ou garde-au-chaud
jusqu'au moment de servir.

Valeur nutritive par portion :
Calories 303 (42 % provenant des lipides) • glucides
9 g • protéines 32 g • lipides 14 g • gras sat. 5 g •
cholestérol 101 mg • sodium 400 mg • calcium 42 mg
• fibres 2 g

Poulet aux poivrons et
aux piments

La combinaison des poivrons et des
piments avec les olives saumées confère
à ce poulet un goût savoureux qui sort de
l'ordinaire.

Réglages : Rissoler/Sauter

Mijoter

Donne 4 à 6 portions.

6 hauts de cuisse de poulet avec os,

paré du gras visible

1/2 c. à thè (2,5 ml) de sel cacher

1/4 c. à thè (1 ml) de poivre noir frais

1 moulu

2 c. à thè (5 ml) d'huile d'olive

2 saucisses italiennes au poulet ou à

la dinde (soit environ 5 oz [142 g]),

en tranches de 1/2 po (1,25 cm)

1 petit oignon, pelé et haché finement

1/2 poivron rouge moyen, haché

finement

1/2 poivron jaune ou orange, haché

finement

2 c. à soupe (30 ml) de vin blanc sec

3/4 tasse (175 ml) de piments cerise

3/4 forts (environ 4 à 6), égrenés et

hachés

3/4 tasse (175 ml) d'olives italiennes

vertes, dénoyautées et hachées

(l'équivalent de 10 grosses olives

Cérignola)

1. Saler et poivrer les hauts de cuisse de

poulet, des deux côtés.

2. Faire chauffer l'huile dans la marmite

du multicuisineur réglé à Rissoler/Sauter à

400 °F (200 °C). Lorsque l'huile est

chaude, placer les cuisses dans la

marmite, peau en dessous. Faire dorer

pendant 6 à 8 minutes de chaque côté.

Retirer et réserver.

1/2	tasse (125 ml) de vin rouge sec
1/4	tasse (60 ml) de pâte de tomate
1 1/2	tasse (375 ml) de bouillon de bœuf, faible en sodium
1 1/2	c. à soupe (22 ml) d'amidon de maïs
1	tasse (250 ml) de petits pois verts, frais ou congelés
3	c. à soupe (45 ml) de persil italien haché comme garniture

1. Mettre tous les ingrédients, sauf l'amidon de maïs, les petits pois et le persil, dans la marmite du multicuiseur et remuer.

2. Programmer l'appareil à la fonction Mijoter à feu doux pour une durée de 16 heures.

3. Lorsque l'appareil passe en mode garde-au-chaud, transférer 1 c. à soupe (15 ml) du bouillon dans une petite tasse à mesurer ou un ramequin, ajouter l'amidon de maïs et délayer. Programmer l'appareil à la fonction Rissoler/Sauter à 350 °F (180 °C) et porter le ragout à ébullition, puis ajouter la pâte d'amidon de maïs. Poursuivre la cuisson pendant 1 ou 2 minutes pour épaissir. Ajouter les pois et le persil et programmer l'appareil en mode garde-au-chaud pour servir.

4. Goûter et corriger l'assaisonnement

Remarque : Lorsqu'on a du temps, on peut faire rissoler la viande avant de la mettre à mijoter. Il suffit de commencer en programmant l'appareil à la fonction Rissoler/Sauter à 400 °F (200 °C).

Calories 241 (19 % provenant des lipides) • glucides 16 g • protéines 29 g • lipides 5 g • gras sat. 2 g • cholestérol 73 mg • sodium 762 mg • calcium 42 mg fibres 3 g

Super Chili

Ne vous laissez pas intimider par la quantité de poudre de chili dans cette recette! Les variétés achetées en magasin sont généralement plus douces. Mais si vous êtes de ceux qui aiment ça piquant, vous pouvez augmenter la quantité de poivre de Cayenne ou ajouter de la purée de piments chipotle.

Réglares : Rissoler/Sauter

Mijoter

Donne environ 6 tasses (1,5 L).
1 3/4 lb (800 g) de bœuf haché (un morceau d'avant convient)

1	c. à thé (5 ml) d'huile végétale
1	petit oignon, pelé et haché finement
1	piment jalapeño, égrené et haché finement
1	poivron rouge moyen, coupé en dés de 1/4 po (6 mm)
4	gousses d'ail, pelées et hachées finement
1/3	tasse (75 ml) de poudre de chili
2	c. à thé (10 ml) d'origan déshydraté
2	c. à thé (10 ml) de sel cacher
1/4	c. à thé (1 ml) de poivre de Cayenne
1	boîte de 14,5 oz (450 ml) de tomates broyées
1	boîte de 14,5 oz (450 ml) de tomates en dés, égouttées

1. Régler le multicuiseur à Rissoler/ Sauter à 400 °F (200 °C). Lorsqu'il est chaud, ajouter le bœuf haché en deux lots et le défaire à l'aide d'une cuillère en bois. Faire cuire parfaitement. Retirer et réserver. Retirer la marmite du multicuiseur avec précaution, vider le gras et remettre la marmite dans l'appareil.

2. Verser l'huile végétale dans la marmite et régler le multicuiseur à Rissoler/Sauter à 350 °F (180 °C). Lorsque l'huile est chaude, ajouter l'oignon, le piment jalapeño, le poivron rouge et l'ail. Remuer et faire rissoler pendant 5 à 8 minutes jusqu'à ce que le tout embaume. Remettre le bœuf cuit dans la marmite. Incorporer la poudre de chili, l'origan, le sel et le poivre de Cayenne.

3. Ajouter les tomates et bien remuer. Couvrir et programmer l'appareil à la fonction Mijoter à feu doux pour une durée de 6 heures. Lorsque l'appareil passe en mode garde-au-chaud, dégraisser le chili en écumant l'excès de gras à l'aide d'une louche ou en l'absorbant en passant délicatement un essuie-tout sur le dessus.

4. Goûter et corriger l'assaisonnement. Garder au chaud jusqu'au moment de servir.

Calories 332 (50 % provenant des lipides) • glucides 13 g • protéines 29 g • lipides 19 g • gras sat. 7 g • cholestérol 82 mg • sodium 989 mg • calcium 79 mg fibres 5 g

Mijoter à feu vif pour porter la soupe à ébullition.

3. Laisser le poulet refroidir, le désosser (jeter les os), hacher la viande et la remettre dans la marmite. Lorsque la soupe mijote, ajouter les nouilles et le reste du sel. Laisser mijoter jusqu'à ce que les nouilles soient cuites, selon les instructions sur l'emballage, puis incorporer les pois.

4. Régler l'appareil en mode garde-au-chaud jusqu'au moment de servir.

*Si on le désire, on peut remplacer le poulet à cuire par 2 tasses (500 ml) de poulet rôti déshiqueté.

Valeur nutritive d'une portion de 1 tasse (250 ml) :
Calories 102 (20 % provenant des lipides) • glucides 9 g • protéines 11 g • lipides 2 g • gras sat. 1 g • cholestérol 34 mg • sodium 341 mg • calcium 35 mg • fibres 2 g

Soupe à l'orge et aux champignons

Servez avec une tranche de pain croustillé, cette soupe très satisfaisante constitue un excellent repas d'hiver.

Régler : Rissoler/Sauter
Mijoter

Donne environ 9 tasses (2,13 l).

- | | |
|-----|--|
| 2 | c. à soupe (30 ml) de beurre non salé |
| 1 | poireau moyen (parties blanches et vert tendre seulement), lavé et bien épongé, haché finement |
| 1 | oignon moyen, haché finement |
| 2 | carottes moyennes, hachées finement |
| 4 | gousses d'ail, hachées finement |
| 1 | lb (450 g) de champignons mélangés, tranchés |
| 2 | c. à thé (10 ml) de sel cachet |
| 1 | c. à thé (5 ml) de thym frais |
| 1 | feuille de laurier |
| 1/3 | tasse (80 ml) de sherry |
| 1/2 | tasse (125 ml) d'orge perlée |
| 6 | tasses (1500 ml) de bouillon de légumes |
| 1/2 | c. à thé (2,5 ml) de poivre noir |
| 1 | frais moulu |
| 1 | c. à soupe (15 ml) de persil italien |
| 1 | frais haché |
| 1 | c. à thé (5 ml) de jus de citron frais |
| 1 | 1. Faire fondre le beurre dans la marmite du multicuiseur réglé à Rissoler/Sauter à |

- 375 °F (190 °C). Ajouter le poireau, l'oignon et les carottes; faire revenir pendant 5 à 8 minutes jusqu'à ce que les légumes soient mous et fragrants. Ajouter l'ail, les champignons, le sel, le thym et la feuille de laurier. Faire cuire pendant 10 minutes environ jusqu'à ce que les champignons aient perdu leur humidité et soient bien dorés. Ajouter le sherry et faire cuire jusqu'à réduction quasi-totale.
2. Ajouter l'orge, le bouillon et le poivre. Programmer l'appareil à la fonction Mijoter à feu vif pour une durée de 3 1/2 heures.
3. Une fois que l'appareil a passé en mode garde-au-chaud et juste avant de servir, ajouter le persil frais et le jus de citron.
4. Goûter et corriger l'assaisonnement.

Valeur nutritive par portion de 1 tasse (250 ml) :
Calories 119 (21 % provenant des lipides) • glucides 19 g • protéines 3 g • lipides 3 g • gras sat. 2 g • cholestérol 7 mg • sodium 892 mg • calcium 29 mg • fibres 3 g

Ragoût de bœuf

Cette recette de ragoût de bœuf est l'une des plus simples que vous ne trouverez jamais. Vous n'avez qu'à combiner les ingrédients et le multicuiseur fait le reste.

Régler : Mijoter

Donne environ 5 tasses (1,25 l).

- | | |
|---------------|---|
| 1 1/4 à 1 1/2 | lb (570 à 675 g) de bloc d'épaulle de bœuf, coupé en dés de 1 à 2 po (2,5 à 5 cm) |
| 1 | c. à thé (5 ml) de sel cachet |
| 1/4 | c. à thé (1 ml) de poivre noir frais moulu |
| 1 | petit oignon, pelé et haché finement |
| 1 | carotte moyenne, pelée et coupée en rondelles de 1/2 po (1,25 cm) |
| 1 | petite branche de céleri, finement tranchée |
| 4 | petites pommes de terre nouvelles, blanches ou rouges, coupées en quartiers |
| 4 | gousses d'ail, pelées |
| 4 | oz (115 g) de champignons de Paris, en moitiés ou en quartiers |
| 1 | c. à thé (5 ml) d'herbes de Provence |
| 1 | feuille de laurier |

laisser mijoter jusqu'à ce que le vin soit totalement évaporé. Ajouter le reste du sel, le poivre et les tomates dans la marmite. Remuer les ingrédients ensemble et couvrir.

3. Programmer l'appareil à la fonction Mijoter à feu doux pour une durée de 6 heures.

4. Lorsque l'appareil passe en mode garde-au-chaud, utiliser la sauce immédiatement ou la conserver dans des récipients au réfrigérateur ou au congélateur.*

* La sauce se garde jusqu'à cinq jours au réfrigérateur ou trois mois au congélateur. Valeur nutritive par portion de 1/2 tasse (125 ml) : Calories 144 (42 % provenant des lipides) • glucides 6 g • protéines 12 g • lipide 7 g • gras sat. 3 g • cholestérol 38 mg • sodium 487 mg • calcium 53 mg • fibres 1 g

Soupes et ragoûts

Soupe aux tomates à l'ancienne

Dorer les légumes confère à cette soupe une saveur riche et douce.

Réglares : Rissoler/Sauter Mijoter

Donne environ 8 tasses (2 l).

1	c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive
2	gousses d'ail, pelées et écrasées
1	oignon moyen, pelé et haché
1	carotte moyenne, pelée et hachée
1	branche de céleri, hachée
1	c. à thé (5 ml) de sel cachet
3/4	c. à thé (4 ml) de poivre noir frais moulu, divisé
2	lb (900 g) de tomates italiennes, hachées
2	c. à thé (10 ml) de basilic déshydraté
1	c. à thé (5 ml) de marjolaine
6	tomates séchées au soleil
1/4	c. à thé (1 ml) de bicarbonate de soude
4	tasses (1000 ml) de bouillon de légumes

1. Faire chauffer l'huile dans la marmite du multicuiseur au réglage Rissoler/Sauter à 350 °F (180 °C). Lorsqu'elle est chaude, ajouter l'ail, l'oignon, les carottes, le céleri, le sel et le poivre. Faire rissoler pendant 8 à 10 minutes, en remuant occasionnellement.

2. Ajouter le reste des ingrédients et programmer l'appareil à la fonction Mijoter à feu doux pour une durée de 4 heures.

3. Lorsque l'appareil passe en mode garde-au-chaud, transférer la sauce en lots dans le récipient d'un mélangeur et la transformer jusqu'à la consistance désirée. Goûter et corriger l'assaisonnement.

Valeur nutritive d'une portion de 1 tasse (250 ml) : Calories 86 (22 % provenant des lipides) • glucides 16 g • protéines 3 g • lipides 2 g • gras sat. 0 g • cholestérol 0 mg • sodium 432 mg • calcium 63 mg • fibres 4 g

Soupe au poulet et aux nouilles

Cette soupe réconfortante est à la fois savoureuse et pleine de bonnes choses pour la santé.

Réglares : Mijoter

Donne environ 10 tasses (2,5 l).

1	oignon moyen, pelé et haché
2	carottes moyennes, pelées et coupées en rondelles de 1/2 po (1,25 cm)
2	branches de céleri, coupées en dés de 1/4 po (7 mm)
1	poitrine de poulet sans peau, avec os*
1	cuisse de poulet sans peau, avec os*
1 1/2	c. à thé (7,5 ml) de sel cachet, divisé
1/4	c. à thé (1 ml) de poivre noir frais moulu
1	poignée de persil italien frais
1	tige de thym frais
6	tasses (1500 ml) de bouillon de poulet
1	tasse (250 ml) de nouilles aux œufs déshydratées
1/2	tasse (125 ml) de pois surgelés

1. Placer l'oignon, les carottes, le céleri, le poulet, 1 c. à thé (5 ml) de sel, le poivre, le persil, le thym et le bouillon dans la marmite du multicuiseur. Couvrir.

2. Programmer l'appareil à la fonction Mijoter à feu vif pour une durée de 5 heures. Lorsque l'appareil passe en mode garde-au-chaud, retirer le poulet de la marmite et reprogrammer l'appareil à la fonction

Sauce aux

légumes du jardin

Cette sauce se congèle très bien. Il donc facile de toujours en avoir sous la main.

Réglages : Rissoler/Sauter

Mijoter

Donne environ 8 tasses (2 L).

1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive

1 oignon moyen, pelé et coupé en

morceaux de 1/2 po (1,25 cm)

2 carottes moyennes, pelées et

coupées en rondelles de 1/2 po

(1,25 cm)

1 tasse (250 ml) d'aubergine non

pelée, coupée en dés de 1/2 po

(1,25 cm)

1 branche de céleri moyenne, coupée

en rondelles de 1/2 po (1,25 cm)

2 gousses d'ail, pelées et écrasées

1 1/2 c. à thé (7 ml) de sel cachet, divisé

1 1/2 c. à thé (7 ml) d'origan déshydraté

1 1/2 c. à thé (7 ml) de basilic déshydraté

4 poivrons rouges rôtis, coupés en

dés de 1 po (2,5 cm)

1/2 tasse (125 ml) de vin blanc sec

1 c. à soupe (15 ml) de pâte de tomate

4 boîtes de 15,5 oz (445 ml) de

tomates en dés, égouttées (réserver

1 tasse [250 ml] de jus)

1/4 c. à thé (1 ml) de poivre noir

2 c. à soupe (30 ml) de sucre granulé

1. Faire chauffer l'huile dans la marmite

du multicuiseur réglé à Rissoler/Sauter à

350 °F (180 °C). Lorsque l'huile est

chaude, ajouter l'oignon, les carottes,

l'aubergine, le céleri, l'ail et 1/2 c. à thé

(2,5 ml) de sel. Faire revenir les

ingrédients ensemble pendant 8 à 10

minutes jusqu'à ce qu'ils aient ramolli.

2. Ajouter l'origan, le basilic, les poivrons

rouges et le vin aux ingrédients déjà

rissolés. Faire cuire jusqu'à ce que le vin

ait réduit de moitié. Ajouter la pâte de

tomate, les tomates et la tasse de jus

réservés, le reste du sel, le poivre et le

sucré. Porter à ébullition et couvrir.

Programmer l'appareil à la fonction

Mijoter à feu doux pour une durée de 3

heures.

3. À l'expiration de la durée de cuisson

programmée, l'appareil passe

automatiquement en mode garde-au-

chaud. La sauce obtenue sera d'un style

plutôt rustique. Pour une sauce plus

Sauce bolonaise

Une sauce classique de la cuisine italienne. Plus elle mijote longtemps, plus elle est savoureuse.

Réglages : Rissoler/Sauter

Mijoter

Donne 6 tasses (1,5 L).

1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive

1 c. à soupe (15 ml) de beurre non salé

1 oignon moyen, pelé et haché

finement

1 carotte moyenne, pelée et hachée

finement

1 branche de céleri moyenne, hachée

finement

4 gousses d'ail, pelées et hachées

finement

1/2 lb (225 g) de bœuf haché (maigre à

96 %)

1/2 lb (225 g) de veau haché

1/2 lb (225 g) de chair de saucisses

italiennes douces, sans les boyaux

(environ 3)

1 c. à thé (5 ml) de sel cachet, divisé

1 tasse (250 ml) de lait entier

3/4 tasse (175 ml) de vin blanc sec

1/2 c. à thé (2 ml) de poivre noir frais

1 moulu

boîte de 28 oz (796 ml) de tomates

entières pelées, grossièrement

hachées, avec leur jus

1. Faire chauffer l'huile et le beurre dans

la marmite du multicuiseur réglé à

Rissoler/Sauter à 400 °F (200 °C).

Lorsque le beurre a fondu, ajouter les

légumes et l'ail hachés et les faire rissoler

pendant 5 à 6 minutes, en les remuant de

temps à autre, jusqu'à ce qu'ils soient

mous et fragrants.

Ajouter les viandes en deux ou trois

lots et 1 c. à thé (5 ml) de sel. Faire cuire

jusqu'à ce que le tout soit uniformément

doré, en défaisant la viande à l'aide d'une

cuilillère en bois pendant qu'elle cuit.

2. Lorsque la viande est dorée,

incorporer le lait. Laisser mijoter jusqu'à

ce que le lait soit totalement évaporé.

Ajouter le vin et

Un bouillon très facile à faire.

Réglage : Rissoler/Sauter

Mijoter

Donne environ 8 tasses (2 L).

- 1 lb (450 g) de crevettes (environ 25 crevettes de taille moyenne)
- 1 c. à thé (5 ml) d'huile d'olive
- 1 oignon moyen, pelé et haché grossièrement
- 1 branche de céleri moyenne, coupée en rondelles de 1 po (2,5 cm)
- 1 gousse d'ail, pelée et écrasée
- ¼ tasse (60 ml) de vin blanc sec
- 1 feuille de laurier
- 8 tasses (2000 ml) d'eau

1. Décortiquer les crevettes. Réserver les carapaces.

2. Verser l'huile dans le multicuiseur réglé à Rissoler/Sauter à 400 °F (200 °C). Lorsque l'huile est chaude, ajouter les carapaces et les faire revenir pendant environ 2 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient rose vif. Ajouter l'oignon, le céleri et l'ail; faire cuire pendant quelques minutes jusqu'à ce que le tout soit fragrant. Ajouter le vin blanc et remuer jusqu'à ce qu'il soit entièrement réduit. Ajouter la feuille de laurier et l'eau; porter à ébullition. Couvrir.

3. Programmer l'appareil à la fonction Mijoter à feu doux pour une durée de 4 heures.

4. Lorsque l'appareil passe en mode garde-au-chaud, passer le bouillon au tamis et jeter les solides. Utiliser le bouillon immédiatement ou le conserver dans des récipients au réfrigérateur ou au congélateur.*

*Le bouillon se garde jusqu'à trois jours au réfrigérateur ou deux mois au congélateur.

Valeur nutritive par portion de ½ tasse (125 ml) :
Calories 29 (19 % provenant des lipides) • glucides 1 g • protéines 4 g • lipides 1 g • gras sat. 0 g • cholestérol 36 mg • sodium 168 mg • calcium 22 mg • fibres 0 g

Bouillon de poulet

Véritable incontournable dans la cuisine, ce bouillon fait une base délicieuse pour toutes sortes de soupes et de sauces.

Réglage : Mijoter

Donne environ 8 tasses (2 L).

- 1 carcasse de poulet* (provenant d'un poulet de 3 à 4 lb [1,3 à 1,8 kg])
- 1 oignon moyen à gros, pelé et coupé en huit
- 1 carotte moyenne, pelée et coupée en rondelles de 2 po (5 cm)
- 1 branche de céleri moyenne, coupée en rondelles de 2 po (5 cm)
- 1 petit poireau, paré, bien lavé et coupé en rondelles de 2 po (5 cm)
- 1 tige de thym frais
- 1 feuille de laurier
- ½ c. à thé (2 ml) de grains de poivre noir
- 8 tasses (2000 ml) d'eau

1. Placer tous les ingrédients dans la marmite du multicuiseur.

2. Programmer l'appareil à la fonction Mijoter à feu doux pour une durée de 12 heures.

3. Lorsque l'appareil passe en mode garde-au-chaud, passer le bouillon au tamis et jeter les solides. Utiliser le bouillon immédiatement ou le conserver dans des récipients au réfrigérateur ou au congélateur.**

* Bien qu'une carcasse de poulet cru donne un bouillon plus goûteux, on peut également utiliser la carcasse d'un poulet rôti.

** Le bouillon se garde jusqu'à une semaine au réfrigérateur ou deux mois au congélateur.

Valeur nutritive par portion de ½ tasse (125 ml) :
Calories 17 (21 % provenant des lipides) • glucides 2 g • protéines 1 g • lipides 0 g • gras sat. 0 g • cholestérol 5 mg • sodium 16 mg • calcium 13 mg • fibres 0 g

Boulettes suédoises à la dinde

Faisant un retour sur nos tables, cette bonne vieille recette classique est sûre de plaire à tous, Suédois ou non.

Réglage : Rissoler/Sauter

Donne environ 60 boulettes.

1/4 tasse (60 ml) de lait (entier ou

écrémé)

1 tranche de pain à sandwich, en dés

de 1 po (2,5 cm)

1 petite branche de céleri, hachée

finement

1 lb (450 g) de dinde hachée

1 petit oignon, pelé et haché finement

3/4 c. à thé (4 ml) de sel cachet

1/4 c. à thé (1 ml) de poivre blanc moulu

1/2 c. à thé (2,5 ml) de poudre à pâte

1/4 c. à thé (1 ml) de piment de la

Jamaïque

1 pincée de muscade moule

1 gros œuf, légèrement battu

3 1/2 c. à soupe (50 ml) de beurre non

salé, divisé

3 c. à soupe (45 ml) de farine tout

usage non blanchie

4 tasses (1000 ml) de bouillon de

poulet, faible en sodium

1/3 tasse (75 ml) de crème sûre ou de

crème fraîche

1. Verser le lait dans une grande tasse à mesurer les liquides et ajouter le pain.

Laisser tremper.

2. Pendant que le pain trempe, combiner le céleri, la dinde, l'oignon, le sel, le

poivre, la poudre à pâte, les épices et l'œuf dans un grand bol à mélanger.

Exprimer le lait du pain (le jeter) et ajouter le pain au mélange de dinde; mélanger délicatement à la main jusqu'à ce que

tous les ingrédients soient bien combinés.

les boulettes seront dures. Façonner en

boulettes de 1 po (2,5 cm) avec environ

1 c. à soupe (15 ml) de viande par

boulette.

3. Faire fondre 1/2 c. à soupe (7 ml) de beurre dans la marmite du multicuiseur réglé à Rissoler/Sauter à 375 °F (190 °C). Lorsque le beurre pétillie, ajouter les

boulettes de viande. Procéder en lots (quatre environ) pour que les boulettes rissolent correctement. Tourner les boulettes après 1 à 2 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient uniformément dorées. Retirer, réserver et répéter avec le reste des boulettes. Une fois toutes les boulettes dorées, les réserver ensemble.

4. Faire la sauce. Ajouter le reste du beurre dans la marmite. Lorsque le beurre est moussoux, ajouter la farine. Remuer sans arrêt avec une cuillère en bois, jusqu'à ce que le mélange soit légèrement doré. Ajouter le bouillon graduellement. Porter à ébullition et laisser cuire pendant environ 10 minutes, jusqu'à ce que la sauce ait épaissi. Réduire le feu à 300 °F (150 °C) et ajouter la crème sûre.

5. Ajouter les boulettes réservées à la sauce dans la marmite. Monter le feu à 350 °F (180 °C) et porter à ébullition. Laisser bouillir pendant environ 10 minutes pour que les boulettes soient bien enrobées de la sauce épaissie.

6. Servir immédiatement ou réduire le feu à 200 °F (100 °C) et maintenir à cette température jusqu'au moment de servir.

Valeur nutritive d'une boulette :
Calories 26 (57 % provenant des lipides) • glucides 1 g • protéines 2 g • lipides 2 g • gras sat. 1 g • cholestérol 11 mg • sodium 49 mg • calcium 7 mg • fibres 0 g

Petits déjeuners et hors-d'œuvre

Strata aux épinards et au gruyère

Ceci est un excellent mets pour le brunch. Riche en saveur, il se prépare en quelques étapes simples!

Régilages : Rissoler/Sauter/Mijoter

Donne 12 portions de 1 tasse (250 ml).

- 1 1/2 c. à thé (7,5 ml) d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail, pelée et hachée finement
- 1 petit oignon, pelé et haché
- 1 c. à thé (5 ml) de sel cachet, divisé
- 8 gros œufs
- 1 tasse (250 ml) de crème épaisse
- 1 tasse (250 ml) de lait entier
- 1/4 c. à thé (1 ml) de poivre noir frais moulu
- 1/4 c. à thé (1 ml) de muscade moulue
- 1 c. à thé (5 ml) de moutarde en poudre
- 1 pain torsadé de 1 lb (450 g), coupé en dés de 1 po (2,5 cm)
- 6 oz (170 g) de gruyère, déchiqueté
- 4 oz (115 g) de jeunes épinards

1. Faire chauffer l'huile d'olive dans la marmite du multicuiseur réglé à Rissoler/Sauter à 350 °F (180 °C). Lorsqu'elle est chaude, ajouter l'ail, l'oignon et une pincée de sel. Faire revenir pendant 3 à 4 minutes jusqu'à ce que les oignons soient dorés et qu'ils emboument. Pendant ce temps, combiner les œufs, la crème, le lait, le poivre, le reste du sel, la muscade et la moutarde dans un grand bol. Remuer à l'aide d'un fouet.

2. Ajouter les dés de pain, les épinards et le fromage dans la marmite et remuer pour les incorporer à l'oignon et à l'ail. Couvrir. Programmer l'appareil à la fonction Mijoter à feu doux pour une durée de 3 1/2 heures.

3. À l'expiration de la durée de cuisson programmée, l'appareil passe automatiquement en mode garde-à-chaud. La strata est meilleur servie immédiatement.

Gruau à l'érable et à la cannelle

Le lait confère une consistance onctueuse à ce gruaux, mais vous pouvez tout aussi bien le remplacer par de l'eau.

Régilage : Mijoter

Donne 6 portions de 1 tasse (250 ml).

- 1 1/2 tasse (375 ml) d'avoine épointée
- 3 tasses (750 ml) d'eau
- 3 tasses (750 ml) de lait (entier ou écrémé), divisé
- 2 c. à soupe (30 ml) de sirop d'érable pur
- 1 bâtonnet de cannelle
- 1/2 c. à thé (2,5 ml) de sel cachet
- 1 pincée de muscade moulue
- 1/2 tasse (125 ml) de raisins secs ou autres fruits déshydratés (couper les gros fruits déshydratés en plus petits morceaux)

1. Mettre l'avoine, l'eau, 1 1/2 tasse (375 ml) de lait, le sirop d'érable, le bâtonnet de cannelle, le sel, la muscade et les fruits déshydratés dans la marmite du multicuiseur. Couvrir.

2. Programmer l'appareil à la fonction Mijoter à feu doux pour une durée de 2 1/2 heures.

3. Lorsque l'appareil passe en mode garde-à-chaud, incorporer le reste du lait dans le gruaux. Retirer le bâtonnet de cannelle et servir immédiatement.

Valeur nutritive d'une portion :
Calories 331 (55 % provenant des lipides) • glucides 22 g • protéines 14 g • lipides 20 g • gras sat. 10 g • cholestérol 206 mg • sodium 500 mg • calcium 254 mg • fibres 1 g

Valeur nutritive d'une portion :
Calories 277 (21 % provenant des lipides) • glucides 46 g • protéines 9 g • lipides 7 g • gras sat. 3 g • cholestérol 18 mg • sodium 258 mg • calcium 160 mg • fibres 5 g

RECETTES

Petits déjeuners et hors-d'œuvre

- ✿ Strata aux épinards et au gruyère . . . 15
- ✿ Gruau à l'érable et à la cannelle . . . 15
- Boulettes suédoises à la dinde . . . 16

Bouillons et sauces

- ✿ Bouillon de poulet facile à préparer . 17
- ✿ Bouillon de crevettes 17
- ✿ Sauce aux légumes du jardin 18
- Sauce bolonaise 18

Soupes et ragouts

- ✿ Soupe aux tomates à l'ancienne . . . 19
- ✿ Soupe au poulet et aux nouilles . . . 19
- ✿ Soupe à l'orge et aux champignons 20
- Ragout de bœuf 20
- Super chili 21

Plats principaux

- Pointe de poitrine de bœuf 22
- Poulet aux poivrons et aux piments . 22
- Poulet au citron avec romarin 23
- Effiloché de porc 24
- Sauté aux crevettes primavera 24
- ✿ Saumon poché à l'asiatique 25
- ✿ Tofu avec légumes au soja et au gingembre 26

Plats d'accompagnement

- Haricots à l'ail et au romarin 27
- Macaroni au fromage 27
- ✿ Pommes de terre rouges rôties 28
- Risotto au riz brun 28

Desserts

- ✿ Sauce aux pommes 29
- Dulce de Leche 29
- Poires pochées 29
- ✿ Pouding au riz allégé 30

Cuisinart^{MD}

Livret de recettes



Cook Central^{MD} Multicuisineur de 4 pintes (3,8 L)

MSC-400C

GARANTIE LIMITÉE

DE 3 ANS

Nous garantissons que le présent produit Cuisinart sera exempt de vice de matière ou de fabrication, dans le cadre d'un usage domestique normal, pendant une période de 3 ans à partir de la date d'achat originale. La garantie couvre seulement les vices de fabrication, tels que les défauts mécaniques et électriques. Elle ne couvre pas les dommages causés par un usage abusif, des réparations ou des modifications non autorisées, le vol, le mauvais usage, ni les dommages causés par le transport ou des conditions environnementales. Les appareils dont le numéro d'identification a été retiré ou modifié ne seront pas couverts.

La garantie n'est pas offerte aux détaillants ni aux acheteurs ou propriétaires commerciaux. Si l'appareil Cuisinart devait s'avérer défectueux pendant la période de garantie, nous le réparerons ou le remplacerons, au besoin. Aux fins de la garantie, afin de faciliter la vérification de la date d'achat originale, veuillez enregistrer votre produit en ligne à www.cuisinart.ca et conserver votre reçu de caisse original pendant toute la durée de la période de la garantie limitée. La garantie ne couvre pas les dommages causés par des accidents, un usage inapproprié ou abusif, ou une surchauffe. Elle ne s'applique pas aux rayures, aux tâches, aux altérations de couleur ou aux autres dommages aux surfaces internes ou externes qui ne compromettent pas le fonctionnement du produit. Elle exclut aussi expressément tous les dommages accessoires ou conséquents.

Ce produit Cuisinart a été fabriqué selon les caractéristiques les plus rigoureuses et il a été conçu pour être branché seulement à une prise de 120 V et être utilisé avec des accessoires ou des pièces de rechange autorisées. La garantie exclut expressément toute défectuosité ou tout dommage résultant de l'utilisation avec des convertisseurs, des accessoires ou des pièces de rechange ou en-core de travaux de réparation non autorisés par Cuisinart. En cas de défectuosité de l'appareil au cours de la période de garantie, ne le retournez pas au magasin où vous l'avez acheté, mais communiquez avec notre Centre de service à la

clientèle aux coordonnées suivantes :

Numéro sans frais :
1-800-472-7606

Adresse :
Cuisinart Canada
100 Conair Parkway
Woodbridge, Ont. L4H 0L2

Adresse électronique :
consumer.Canada@conair.com

Modèle : MSC-400C

Afin d'assurer la rapidité et l'exactitude de votre retour de produit, veuillez inclure ce qui suit :

- 10,00 \$ pour les frais d'expédition et de manutention du produit (chèque ou mandat postal)
- Adresse de retour et numéro de téléphone
- Description du défaut du produit
- Code de date du produit*/copie de la preuve d'achat original
- Toute autre information pertinente au retour du produit

* Le code de date du produit se trouve sur le dessous de la base. Il s'agit d'un numéro de 4 ou 5 chiffres. Par exemple, 90630 désigne l'année, le mois et le jour (2009, juin/30).

Remarque : Pour une meilleure protection, nous vous recommandons de faire appel à un service de livraison traçable et assuré. Cuisinart n'est pas responsable des dommages causés pendant le transport ni pour les envois qui ne lui parviennent pas.

Pour commander des pièces de remplacement ou des accessoires, contactez notre Centre de service à la clientèle, au 1-800-472-7606.

Pour plus d'information, veuillez visiter notre site Internet au www.cuisinart.ca

©2013 Cuisinart Canada

100 Conair Parkway

Woodbridge, ON L4H 0L2

Consumer Call Centre E-mail:

Consumer.Canada@Conair.com

1-800-472-7606

Imprimé en Chine

13CC140550

IB-11690-CAN

Réglage	Est-il possible de programmer la durée de fonctionnement quand on utilise la fonction Rissoler/Sauter?	Oui. C'est facile. Il suffit d'utiliser les touches de réglage de la minuterie comme pour toute autre fonction.
	Est-il possible de modifier la fonction, la durée ou la température de cuisson en cours de fonctionnement?	Oui. Il suffit de choisir la fonction de cuisson ou de régler la durée ou la température de cuisson à l'aide des touches de réglage appropriées. Comme l'appareil est déjà en marche, il ne faut pas appuyer de nouveau sur l'interrupteur MARCHE/ARRÊT, car cela mettra l'appareil hors tension. Il suffit d'appuyer sur la touche correspondant au mode désiré ou de modifier les réglages voulus : l'appareil passera automatiquement aux nouveaux réglages.
Cuisson	Dans quel cas doit-on faire rissoler la viande avant de la faire cuire?	Faire dorer la viande avant de la mettre à mijoter est une étape facultative qui rehausse la saveur et la couleur. Si le temps manque, on peut sauter cette étape. Exception : La viande hachée doit toujours être rissolée au préalable.
	Dans quelle position doit-on placer la grille pour l'étuvage?	La grille doit être placée en position haute pour l'étuvage (voir page 5).
	Puis-je utiliser la marmite sur la cuisinière ou dans le four?	La marmite a été spécialement conçue pour le multicuiseur. Elle ne doit pas être utilisée sur la cuisinière ou au four.
	Pourquoi n'y a-t-il pas suffisamment de liquide dans mon plat mijoté?	La quantité de liquide à utiliser dans la recette peut varier lorsqu'on utilise plusieurs fonctions. Voir tous les détails à la page 8.
Nettoyage	Puis-je mettre l'appareil dans le lave-vaisselle?	Toutes les pièces amovibles peuvent être lavées dans le panier supérieur du lave-vaisselle.
		Ne pas placer le boîtier ou l'appareil dans le lave-vaisselle. Le boîtier et le panneau de commande peuvent être nettoyés d'un coup de chiffon humide et propre.
	La marmite est antiadhérente. Pourquoi les aliments y ont-ils attachés?	Bien que la marmite ait un revêtement antiadhérent, il est possible que des résidus de cuisson attachent à la surface.
	Des résidus ont attaché à la surface de la marmite. Comment les retirer sans endommager le fini?	Si des résidus de cuisson ont attaché, remplir la marmite d'eau chaude savonneuse et la laisser tremper avant de la nettoyer. S'il faut la récurer, utiliser un nettoyeur non abrasif ou un détergent liquide avec un tampon ou une brosse en nylon.

NETTOYAGE ET ENTRETIEN

Toutes les pièces amovibles sont lavables au lave-vaisselle.

1. Débrancher l'appareil et laissez-le refroidir parfaitement avant de le nettoyer.

2. N'immergez jamais l'appareil dans l'eau ou un autre liquide.

3. Pour nettoyer le boîtier ou le panneau de commande, essuyez-les simplement avec un chiffon humide propre.

4. Lavez la marmite, le couvercle et la grille à l'eau chaude savonneuse et rincez-les parfaitement. Ces pièces peuvent également être lavées dans le lave-vaisselle.

5. Essuyez toutes les pièces après chaque utilisation.

6. Confiez toute opération d'entretien courant à un représentant de service autorisé.

REMARQUE : Si des résidus d'aliments restent attachés à la marmite, remplissez-la d'eau chaude savonneuse et laissez-la tremper avant de la nettoyer. S'il faut la récupérer, utilisez un nettoyeur non abrasif ou un détergent liquide avec un tampon ou une brosse en nylon.

Guide de dépannage

Objet	Question	Réponse
Puisissance	Pourquoi l'appareil ne fonctionne-t-il pas?	Vérifier que l'appareil est branché dans une prise qui fonctionne. Appeler le Service à la clientèle au 1-800-472-7606
	Pourquoi l'appareil s'éteint-il tout seul?	L'appareil passe automatiquement en mode veille après cinq minutes d'inactivité et tous les voyants s'éteignent. Appuyer sur n'importe quelle touche pour « réveiller » l'appareil et utiliser comme d'habitude. Si la touche MARCHE n'a pas été abaissée après le réglage, l'appareil passe automatiquement en mode veille. Appuyer sur n'importe quelle touche pour « réveiller » l'appareil et utiliser comme d'habitude. Il est possible que l'appareil ait surchauffé. Attendre qu'il ait refroidi et réessayer. Si cela ne fonctionne pas, appeler le Service à la clientèle au 1-800-472-7606 Si l'eau s'est complètement évaporée, un dispositif a mis l'appareil hors tension pour le protéger. Pour poursuivre l'étuvage, ajouter de l'eau dans la marmite et relancer le programme. Lorsqu'on abaisse l'interrupteur MARCHE/ARRÊT pour changer de fonction pendant la cuisson, on met l'appareil hors tension. Si l'on désire changer de fonction, il faut simplement choisir la nouvelle fonction et régler la température et la durée de cuisson; l'appareil passe automatiquement à la nouvelle fonction sélectionnée. L'élément s'éteint automatiquement à l'expiration de la durée de cuisson ou de garde-au-chaud programmé. Quand aucune durée de cuisson n'a été programmée, l'appareil fonctionne pendant la durée de cuisson maximale admissible avant de s'éteindre.
Code d'erreur	Err	L'appareil a surchauffé. Attendre qu'il ait refroidi et réessayer. Si le problème persiste, communiquer avec le Service à la clientèle au 1-800-472-7606

- certains fromages) se décomposent et caillent pendant le mijotage. Remplacez-les par du lait évaporé en boîte ou du lait écrémé en poudre, ou ajoutez-les pendant les 30 dernières minutes de cuisson.
- Si la recette demande des pâtes ou du riz précuits, faites-les cuire PARFITEMENT, puis ajoutez-les à la marmite durant les 30 dernières minutes de cuisson.

ETUVAGE

- Pour cuire à l'étuvée, versez au 1 pinte (0,9 L) d'eau, à moins d'indications contraires, dans la marmite du multicuiseur.
- Les petits aliments qui tiennent mal sur la grille peuvent être cuits en papillote, c'est-à-dire enveloppés dans du papier sulfurisé ou du papier d'aluminium. Si vous utilisez du papier d'aluminium, vous devez augmenter la durée de cuisson recommandée de 50 %.
- Lorsque vous placez des aliments plus lourds comme des épis de maïs sur la grille d'étuvage, disposez-les en allant du centre de la grille vers l'extérieur.
- Faites toujours attention quand vous ouvrez le couvercle. Ouvrez-le toujours à l'opposé de vous pour éviter de vous brûler.

- l'aide d'une louche ou d'un papier absorbant. Ou encore, réfrigérez le plat pour que le gras fige, puis retirez celui-ci et jetez-le avant de réchauffer le plat et de le servir.
- Pour réduire la quantité de matières grasses dans les plats, enlevez autant de gras visible que possible des viandes et des volailles avant de les mettre à cuire. Ôtez la peau des volailles et égouttez tout le gras des viandes que vous avez fait dorer.

- De nombreux plats mijotés comme les ragouts ou le chili sont meilleurs réchauffés. Une excellente façon de réchauffer les plats mijotés consistent à les apporter à faible ébullition à la fonction RISSOLER/SAUTER (BROWN/SAUTE) à 350 °F (176 °C), tout en les remuant pour s'assurer qu'ils sont chauds, puis de passer au mode « garde-au-chaud » jusqu'au moment de les servir.
- Les aliments congelés doivent être parfaitement décongelés avant d'être mis à mijoter.

- Vous pouvez assembler la recette la veille. Rissolez les ingrédients au besoin, puis combinez le reste des ingrédients dans la marmite. Couvrez et réfrigérez. Au moment de mettre à cuire, placez la marmite dans le multicuiseur froid et ajoutez 30 minutes à la durée de cuisson prévue.
- Dans la plupart des cas, les haricots secs doivent être trempés pendant toute une nuit, bouillis, égouttés et rincés avant d'être incorporés à la recette. Ne leur ajoutez pas de sel ou d'ingrédient acide pendant la cuisson, car cela les empêchera de ramollir complètement.
- Au moment de réchauffer les plats plus consistants comme les ragouts, on peut ajouter une petite quantité de liquide dans la marmite.

Adaptez vos recettes pour le mijotage

- Pour les recettes qui ne demandent pas de faire rissoler ou sauter les ingrédients au préalable, réduisez la quantité de liquide de cuisson d'au moins la moitié (sauf pour ce qui est des soupes). Comme les liquides ne s'évaporent pas durant le mijotage comme ils le font dans la cuisson traditionnelle, on finit souvent avec beaucoup plus de liquide que ce avec quoi on a commencé.
- Les produits laitiers (lait, crème sure et

TRUCS ET CONSEILS

La **DURÉE DE PRÉCHAUFFAGE** varie en fonction de divers facteurs. Voici une idée du temps de préchauffage des différentes fonctions :

- Rissoler/Sauter (Brown/Saute) (350 °F [176 °C], marmite vide) - 6 minutes
- Étuvier (Steam) (1 pinte [0,9 litre] d'eau - 10 minutes

La **MARMITE** a été spécialement conçue pour le multicuiseur. Elle ne doit pas être utilisée sur la cuisinière ou dans le four. Apportez-la directement à la table pour servir le repas!

La **GRILLE** doit être placée en position haute pour soulever les aliments au-dessus de l'eau pour l'étuvage. **REMARQUE** : La grille en métal est spécialement conçue pour la marmite et elle n'endommagera pas le revêtement si elle est utilisée conformément aux instructions.

FONCTION « RISSOLER/SAUTER »

• Pour que les aliments dorent également, il est important de ne pas les entasser dans la marmite. Il faut les faire cuire en une seule couche uniforme sur le fond de la marmite en procédant par lots, au besoin.

• De nombreuses recettes demandent de faire rissoler ou revenir les aliments avant de les mettre à mijoter. Comme certains aliments sont plus gras, vous voudrez retirer le gras accumulé de la marmite avant de poursuivre la cuisson. À cette fin, saisissez la marmite avec précaution à l'aide de maniches et videz la graisse par un coin. Remettez la marmite dans le boîtier et terminez la cuisson.

• Lorsqu'on fait rissoler de la viande, les miettes dorées qui sont laissées au fond de la marmite confèrent beaucoup de saveur au plat. Déglacez le fond en versant une petite quantité de liquide (comme de l'eau, du vin ou du bouillon) dans la marmite, grattez avec une cuillère en bois et laissez le tout dans la marmite. Incorporez au plat ou à la sauce.

• La fonction **RISSOLER/SAUTER (BROWN/SAUTE)** peut être utilisée pour réchauffer des plats. Placez le plat déjà cuit dans la marmite, réglez l'appareil à **RISSOLER/SAUTER (BROWN/SAUTE)** à 350 °F (176 °C) et remuez

FONCTION « MIJOTER »

les aliments jusqu'à ce qu'ils soient parfaitement chauds. Lorsque les aliments commencent à bouillir, passez au mode « garde-au-chaud » jusqu'au moment de servir.

• Au moment de réchauffer les plats plus constants comme les ragouts, on peut ajouter une petite quantité de liquide dans la marmite.

• Il est conseillé de faire dorer les aliments avant de les faire mijoter, puisque cela confère une meilleure saveur au plat fini. Cependant, si vous êtes pressé, vous pouvez sauter cette étape et mettre tous les ingrédients dans la marmite pour les laisser mijoter. La seule exception est la viande hachée qui, elle, doit toujours être rissolée au préalable.

• Si vous adaptez une recette pour la mijoteuse au multicuiseur et que la recette demande que l'aliment soit doré au préalable, vous devrez augmenter la quantité de liquide, parce que la température de départ sera plus élevée dans la marmite que dans une mijoteuse ordinaire. Les recettes varient, mais il est bon de vérifier la cuisson après la moitié de la durée de cuisson recommandée.

• Pour obtenir de meilleurs résultats, remplissez le multicuiseur au moins au quart, mais jamais plus qu'aux trois quarts.

• Pour cuire parfaitement, les légumes racines doivent être coupés en morceaux d'au plus 2 pouces (5 cm). Cela est particulièrement important dans le cas des plats mijotés moins de 6 heures.

• Les légumes qu'on aime légèrement croquants doivent être ajoutés durant les 30 dernières minutes de la durée de cuisson pour qu'ils ne soient pas trop cuits. Les fines herbes fraîches doivent être ajoutées aux plats juste avant le service.

• De manière générale, une heure de cuisson à feu vif (High) équivaut à deux heures à feu doux (Low).

• Il faut éviter d'ouvrir le couvercle pendant la période de mijotage. Lorsque la vapeur s'échappe, la durée de cuisson s'en trouve prolongée. Chaque fois qu'on ouvre le couvercle, il faut ajouter 15 à 20 minutes de cuisson.

• Retirez le gras à la surface du plat mijoté à

FONCTION « ETUVER »

L'étuvage (ou cuisson à la vapeur) est l'une des meilleures méthodes de cuisson pour la santé, parce qu'elle ne nécessite pas de beurre ou d'huile et qu'elle conserve le maximum d'éléments nutritifs des aliments. Il faut utiliser quatre tasses (1 pinte ou 0,9 L) d'eau pour l'étuvage de base, à moins d'indications contraires.

Tableau de cuisson à l'étuvée

ALIMENT	QUANTITÉ	PRÉPARATION	DURÉE DE CUISSON
Asperges	1 lb (450 g), moyennes	parés	4 à 7 minutes
Brocoli	1 botte (16 oz à 20 oz [450 à 570 g])	bouquets de 2 po (5 cm)	7 à 10 minutes
Carottes (bébé)	1 lb (450 g)	entières	10 à 12 minutes
Chou-fleur	1 petit (environ 20 oz [570 g])	bouquets de 2 po (5 cm)	7 à 9 minutes
Mais	4 épis	épluchés	10 à 12 minutes
Haricots verts	1 lb (450 g)	parés	8 à 10 minutes
Pois mange-tout	1 lb (450 g)	parés	4 minutes
Pommes de terre nouvelles	1 lb (450 g)	moitiés ou quartiers	15 à 20 minutes
Pommes de terre jaunes ou Gold	16 à 20 oz (450 à 570 g)	tranches ou morceaux de ¾ po (2 cm)	15 à 20 minutes
Patates sucrées	16 à 20 oz (450 à 570 g)	tranches ou morceaux de ¾ po (2 cm)	10 à 15 minutes
Courge ou courgette	1 lb (450 g)	tranches de ½ po (1,25 cm)	5 à 8 minutes
Poulet	¾ lb (340 g), l'équivalent de deux poitrines moyennes	entières	12 à 15 minutes
Crevettes*	1 lb (450 g), environ 21 à 25 grosses	déveinées et décortiquées	4 à 5 minutes
Poisson à nageoires (saumon, espadon, etc.)	1 lb (450 g)	portions individuelles	8 à 12 minutes

* Utiliser 3 tasses (750 mL) d'eau

FONCTION « RISSOLER/SAUTER »

Utilisez la fonction RISSOLER/SAUTER (BROWN/SAUTE) comme vous le feriez avec une sauteuse ou un poêlon sur la cuisinière – qu'il s'agisse de préparer un sauté rapide ou de saisir des aliments à faire mijoter ou braiser.

Pour réchauffer un plat, réglez l'appareil à RISSOLER/SAUTER (BROWN/SAUTE) à 350 °F (176 °C) et remuez les aliments jusqu'à ce qu'ils soient parfaitement chauds. Passez ensuite au mode « garde-au-chaud » jusqu'au moment de servir.

LIGNES DIRECTRICES DE CUISSON

FONCTION « MIJOTER »

Le mijotage est parfait pour les aliments qui doivent cuire longuement à feu doux, comme les soupes, les bouillons, les ragouts ou les haricots secs. Il convient également aux coupes de viande moins tendres et plus économiques comme les rôtis d'épaule ou les morceaux à braiser.

La fonction de mijotage offre trois modes : feu vif, feu doux et feu très doux (high, low and simmer), qui vous permettent de préparer une grande variété de plats. Les modes « feu doux » ou « feu très doux » conviennent généralement aux recettes qui nécessitent une plus longue cuisson. Si vous commencez un plat plus tard dans la journée, faites-le cuire au mode « feu vif » (high) pour vous assurer qu'il est cuit, chaud et prêt quand vous le voulez.

Pour réchauffer un plat, réglez l'appareil à RISSOLER/SAUTER (BROWN/SAUTE) à 350 °F (176 °C) et remuez les aliments jusqu'à ce qu'ils soient parfaitement chauds. Passez ensuite au mode « garde-au-chaud » (warm) jusqu'au moment de servir.

RÉGLAGE	LIGNES DIRECTRICES	RECETTE	TEMP.	DURÉE
Feu vif	Ce réglage est idéal quand on manque de temps pour une cuisson prolongée. C'est aussi celui qu'on utilise pour faire cuire des gâteaux ou des pains.	Pommes de terre, casseroles, poudings	212 °F (100 °C)	Programmable pour 24 heures, puis 8 heures (garde-au-chaud)
Feu doux	Ce réglage est le réglage standard pour le mijotage. Il est idéal pour les plats qu'on met à cuire le matin et qu'on consomme à la fin de la journée.	Aliments et rôtis braisés, ragouts, côtes levées, casseroles, jarrets, côtelettes, coupes de viande moins tendres, soupes	200 °F (93 °C)	Programmable pour 24 heures, puis 8 heures (garde-au-chaud)
Feu très doux	Plus la cuisson est prolongée, plus les saveurs se marient et s'intensifient.	Soupes, ragouts, bouillons	185 °F (85 °C)	Programmable pour 24 heures, puis 8 heures (garde-au-chaud)
Garde-au-chaud	Ce réglage ne sert qu'à garder les aliments chauds. Il ne doit pas être utilisé pour faire cuire des aliments.	----	165 °F (74 °C)	Programmable pour 24 heures. Défaut jusqu'à 8 heures.

Coupes de viande qui se prêtent au mijotage

BOEUF ET VEAU	Choisir des coupes tendres donnent de meilleurs résultats. Le filet mignon devient dur s'il est mijoté.	Morceau d'épaule à braiser; pointe de poitrine; bout de côtes; rôt de bas de croupe; rôt de palette; tranche d'épaule; jarrets de veau
PORC	Les coupes moins tendres donnent des ragouts. Le filet d'épaule; porc; morceaux de soc de rôt; saucisses; côtes levées avec os; rôt d'épaule ou de palette	
AGNEAU	Choisir des coupes savoureuses que le braisage attendrit.	Épaule d'agneau; cubes à ragout; souris d'agneau
VOLAILLE	Choix idéal : viande brune, avec os. Les poitrines cuites à la mijoteuse ont une texture sèche.	Cuisses et hauts de cuisse de poulet ou de dinde
GIBIER	Le gibier étant généralement moins tendre, il se prête admirablement bien à la mijoteuse.	Rôtis ou viandes à ragout de grand gibier; faisans; cuisses et hauts de cuisse de canard

RISSOLER, SAUTER (BROWN/SAUTÉ)

1. Appuyez sur RISSOLER/SAUTER (BROWN/SAUTÉ) : l'afficheur indiquera 350 °F (176 °C); c'est la température la plus souvent utilisée pour faire dorer ou revenir les aliments.
2. Appuyez sur les touches de réglage de la température (+ ou -) pour choisir une température différente entre 150 °F (65 °C) et 400 °F (204 °C).
3. Appuyez sur l'interrupteur MARCHÉ/ARRÊT pour faire préchauffer l'appareil : la température clignotera pendant la période de préchauffage.
4. Quand l'appareil aura atteint la température de préchauffage, il émettra deux tonalités. Vous pourrez alors ajouter les aliments dans la marmite. (Vous obtiendrez de meilleurs résultats si les aliments ne sont pas trop entassés dans la marmite.)
5. Lorsque les aliments sont cuits, appuyez sur l'interrupteur MARCHÉ/ARRÊT pour mettre fin à la cuisson ou, lorsque les aliments sont dorés à votre goût, passez à la fonction MIJOTER (SLOW COOK). Il n'est pas nécessaire d'abaisser l'interrupteur MARCHÉ/ARRÊT de nouveau, puisque l'appareil est déjà en marche.

REMARQUE :

Bien qu'on fasse habituellement rissoler ou dorer les ingrédients à la main, vous pouvez programmer la durée, si vous le désirez, à l'aide des touches de réglage de la minuterie. Le compte à rebours commence lorsque la température de réglage a été atteinte. L'appareil se met automatiquement hors tension à l'expiration du délai.

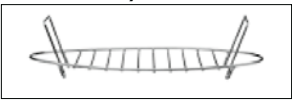
MIJOTER

1. Remplissez la marmite d'ingrédients et fermez le couvercle.
2. Abaissez la touche MIJOTER (SLOW COOK): l'afficheur indiquera DOUX (LOW), la température la plus souvent utilisée pour faire mijoter les aliments.
3. Réglez la température de cuisson à VIF, DOUX, TRÈS DOUX OU GARDE-AU-CHAUD (HIGH, LOW, SIMMER ou WARM). Voyez le tableau à la page 6 pour obtenir de plus amples renseignements à cet égard.
4. Réglez la durée de cuisson (jusqu'à 24 heures) à l'aide des touches de réglage de la minuterie.
5. Appuyez sur l'interrupteur MARCHÉ/ARRÊT pour lancer l'opération : l'afficheur indiquera la durée et la température (HIGH, LOW, SIMMER ou WARM).

- REMARQUE :** Si vous avez fait rissoler les ingrédients avant de les faire mijoter, l'appareil est déjà en marche; il n'est donc pas nécessaire d'effectuer l'étape 5.
6. Lorsque vous faites mijoter des aliments en mode VIF, DOUX ou TRÈS DOUX (HIGH, LOW ou SIMMER), l'appareil émettra cinq tonalités à la fin de la durée de cuisson et passera automatiquement en mode garde-au-chaud pendant 8 heures.
7. À l'expiration du délai de garde-au-chaud, l'appareil émettra une tonalité et l'élément s'éteindra.
8. Pour éteindre l'élément manuellement à n'importe quel moment, appuyez sur l'interrupteur MARCHÉ/ARRÊT.

ÉTUVER

1. Versez au plus 1 pinte (0,9 L) d'eau ou d'un autre liquide dans la marmite et placez la grille en position d'étuvage, comme vous le voyez ci-dessous. Fermez le couvercle.



2. Appuyez sur la touche ÉTUVER (STEAM). Il est impossible de modifier la température d'étuvage.

3. Réglez la durée de cuisson (jusqu'à 1 1/2 heure) à l'aide des touches de réglage de la minuterie.
4. Appuyez sur l'interrupteur MARCHÉ/ARRÊT pour lancer le préchauffage : la durée et la température clignoteront dans l'afficheur.
5. Quand l'appareil aura atteint la température requise pour la cuisson à l'étuvée, il émettra deux tonalités et commencera le compte à rebours.
6. Saisissez le couvercle et soulevez-le à l'opposé de vous, avec grande précaution. Placez les aliments sur la grille, du centre vers l'extérieur. Refermez le couvercle.

7. À l'expiration du délai de cuisson, l'appareil émettra cinq tonalités et l'élément s'éteindra automatiquement.
8. Retirez les aliments de la marmite avec précaution à l'aide d'une cuillère, d'une fourchette ou de pincettes.
9. Pour éteindre l'élément à la main à n'importe quel moment, vous n'avez qu'à appuyer sur l'interrupteur MARCHÉ/ARRÊT.

REMARQUE : Assurez-vous d'ajouter de l'eau en quantité suffisante pour les aliments que vous désirez étuver. L'appareil est muni d'un dispositif de protection qui le met hors tension en cas d'évaporation complète du liquide afin de prévenir les dommages.

FAMILIARISEZ-VOUS AVEC LE PANNEAU DE COMMANDE

- a. **Touches de fonction de cuisson**
Permet de choisir la fonction de cuisson : MIJOTER (SLOW COOK), RISSOLER/ SAUTER (BROWN/SAUTE) ou ETUVER (STEAM).

- b. **Touches de réglage de la minuterie (+ ou -)**
Permet de régler la durée de cuisson. Abaissez et maintenez la touche pour faire défiler les minutes rapidement. Appuyez dessus successivement pour les faire défiler plus lentement.

- c. **Touches de réglage de la température (+ ou -)**
Permet de régler la température de cuisson. Appuyez et maintenez la touche pour faire défiler les degrés de température rapidement. Appuyez dessus successivement pour les faire défiler plus lentement.

- d. **Interrupteur MARCHÉ/ARRÊT**
Permet de mettre l'appareil en marche et de l'arrêter.

- e. **Afficheur à ACL rétroéclairé bleu**
Montre côte à côte la durée de cuisson et la température.



N'appuyez pas sur l'interrupteur MARCHÉ/ARRÊT lorsque vous désirez changer de fonction, puisque l'appareil est déjà en marche.

CUISSON SANS MINUTERIE

Si vous ne souhaitez pas programmer la durée de cuisson, l'appareil fonctionnera à la température choisie jusqu'à ce que vous éteigniez l'élément à la main ou qu'il s'éteigne lui-même automatiquement à l'expiration de la durée de cuisson maximale admissible pour la fonction choisie.

MODE VEILLE

L'appareil est doté d'un mode veille qui permet d'économiser l'énergie en éteignant tous les voyants lorsqu'il n'est pas en fonction ou que vous mettez fin à la cuisson manuellement.

Appuyez sur n'importe quelle touche, sauf MARCHÉ/ARRÊT, pour réactiver l'appareil et l'utiliser à la fonction désirée.

1. Choisissez la fonction.
2. Réglez la durée de cuisson et la température.
3. Appuyez sur l'interrupteur MARCHÉ/ARRÊT pour mettre l'appareil en marche.
4. Pour éteindre l'élément, en tout temps pendant la cuisson, appuyez de nouveau sur l'interrupteur MARCHÉ/ARRÊT.

CHANGEMENT DE FONCTION

Il est facile de changer de fonction pendant la cuisson. Il suffit d'appuyer sur la touche correspondant à la nouvelle fonction désirée et l'appareil passe automatiquement aux réglages implicites pour cette fonction. Vous n'avez plus qu'à régler la durée de cuisson et la température, selon vos besoins. Vous pouvez régler l'un ou l'autre en tout temps à l'aide des touches de réglage de la minuterie ou de la température.

INSTRUCTIONS CONCERNANT LE CORDON COURT

L'appareil est muni d'un cordon d'alimentation électrique court pour éviter les blessures reliées aux risques d'enchevêtrement ou de trébuchement que présente un cordon long. Il est possible d'utiliser une rallonge électrique, à la condition de prendre certaines précautions. Si vous utilisez une rallonge électrique, son calibre doit être égal ou supérieur à celui de l'appareil. De plus, elle doit être placée de façon qu'elle ne pende pas du comptoir ou de la table pour éviter que les enfants ne puissent l'atteindre ou que quelqu'un ne trébuche dessus.

AVIS

L'appareil est muni d'une fiche d'alimentation polarisée (une des deux broches est plus large que l'autre). Par mesure de précaution, il n'y a qu'une seule façon d'insérer cette fiche dans une prise de courant polarisée. Si la fiche n'entre pas dans la prise, tournez-la; si elle n'entre toujours pas, communiquez avec un électricien qualifié. Ne contournez pas cette mesure de sécurité de quelque manière que ce soit.

CARACTÉRISTIQUES ET AVANTAGES

1. Couverture en verre avec poignée
Permet de vérifier l'avancement de la cuisson sans qu'il soit nécessaire d'ouvrir le couvercle et de laisser ainsi la vapeur s'échapper.

2. Grille d'étuvage
Soulève les ingrédients du fond de la marmite pour la cuisson à la vapeur.

3. Marmite antiadhésive en aluminium
Permet de rissoler ou de sauter les ingrédients directement dans l'appareil. Capacité généreuse de 4 pintes (3,8 L) et répartition égale de la chaleur.

4. Panneau de commande
Voir la description complète à la page suivante.

5. Exempt de BPA (non montré)
Toutes les pièces qui viennent en contact avec les aliments sont exemptes de BPA.

TABLE DES MATIÈRES	
Précautions importantes	2
Caractéristiques et avantages	3
Panneau de commande	4
Fonctionnement	4
Programmation	5
Rissoler/Sauter (Brown/Saute)	
Mijoter (Slow Cook)	
Étuvage (Steam)	
Lignes directrices de cuisson	6
Trucs et conseils	8
Nettoyage et entretien	10
Guide de dépannage	10
Garantie	12



PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

Lorsque vous utilisez un appareil électrique, il faut toujours respecter certaines règles de sécurité élémentaires, dont celles-ci :

1. LISEZ TOUTES LES INSTRUCTIONS.

2. Débranchez l'appareil quand il ne sert pas et avant de le nettoyer. Laissez-le toujours refroidir avant de le nettoyer et avant d'enlever ou de déposer des pièces.

3. Évitez de toucher les surfaces chaudes. Utilisez les poignées. Utilisez toujours des gants de cuisinier pour manipuler des articles chauds.

4. Pour éviter tout risque de choc électrique, ne mettez jamais l'appareil dans l'eau ou un liquide quelconque. Si l'appareil venait qu'à tomber dans l'eau, débranchez-le immédiatement de la prise. **N'ESSAYEZ PAS DE LE REPÊCHER PENDANT QU'IL EST ENCORE BRANCHÉ!**

5. Exercez une surveillance étroite lorsque l'appareil est utilisé par des enfants ou à proximité d'eux.

6. N'utilisez pas l'appareil quand son cordon ou sa fiche sont endommagés ou encore, après qu'il a mal fonctionné, a été échappé ou a été endommagé de quelque façon que ce soit. Retournez-le au Centre de service-clients (voir les détails dans la garantie) pour le faire examiner, réparer et ajuster, s'il y a lieu.

7. N'utilisez pas d'accessoires non recommandés par Cuisinart sous peine de causer un incendie, un choc électrique ou des blessures.

8. N'utilisez pas l'appareil à l'extérieur ni à un endroit où son cordon ou le boîtier pourrait venir en contact avec de l'eau en cours d'utilisation.

9. N'utilisez pas l'appareil à des fins autres que celles pour lesquelles il a été conçu.

10. N'utilisez pas l'appareil comme une friteuse.

11. Ne laissez jamais le cordon électrique pendre du rebord du plan de travail ou de la table où il risquerait d'être accroché et de faire tomber l'appareil et de l'endommager ou de causer des blessures corporelles.

12. Pour ne pas endommager le cordon électronique, ce qui pourrait constituer un risque d'incendie ou d'électrocution, ne le laissez pas entrer en contact avec des surfaces chaudes, y compris la cuisinière.

CONSERVEZ LES PRÉSENTES INSTRUCTIONS POUR USAGE DOMESTIQUE SEULEMENT

13. Exercez une très grande prudence quand vous déplacez un appareil qui contient de l'huile ou des liquides chauds.
14. Ne mettez pas l'appareil pas sur un brûleur à gaz ou sur un élément électrique, ou près de ceux-ci, ni dans un four chaud.
15. Ne faites pas fonctionner l'appareil dans l'eau ou sous l'eau du robinet.
16. Évitez tout changement de température brusque, comme il pourrait se produire lorsqu'on ajoute des aliments réfrigérés dans la marmite chaude.
17. **ATTENTION : POUR RÉDUIRE LE RISQUE DE DÉCHARGE ÉLECTRIQUE, FAITES CUIRE LES ALIMENTS SEULEMENT DANS LA MARMITE FOURNIE OU DANS UN RÉCIPENT PLACÉ SUR LA GRILLE DANS LA MARMITE.**
18. **ATTENTION :** Une marmite chaude déposée directement sur la table ou un comptoir risque d'en endommager la surface. Lorsque vous sortez la marmite chaude du multicuiseur, déposez-la toujours sur un sous-plat ou une grille.
19. Pour débrancher l'appareil, mettez l'interrupteur MARCHE/ARRÊT à la position d'arrêt, puis débranchez la fiche de la prise murale.
20. N'utilisez pas le multicuiseur dans une armoire pour appareils ménagers ou sous une armoire suspendue. **Lorsque vous rangez un appareil dans une armoire pour appareils ménagers, débranchez-le toujours de la prise électrique.** Autrement, un contact pourrait accidentellement mettre l'appareil en marche, ce qui représente un risque d'incendie, surtout si l'appareil touche une paroi intérieure de l'armoire ou que la porte de l'armoire touche l'appareil lorsque vous la fermez.

Cuisinart^{MD}

LIVRET D'INSTRUCTIONS

Avec livret de
recettes



Cook Central^{MD} Multicuisineur de 4 pintes (3,8 L)

MSC-400C

Pour votre sécurité et votre satisfaction continue, prenez le temps de lire le livret d'instructions avant d'utiliser l'appareil.